

依赖共生

亲密关系中的依赖型人格

非外借

BREAKING FREE
OF THE
CO-DEPENDENCY

TRAP

[美] 巴里·温霍尔德 (Barry Weinhold) 著

[美] 贾内·温霍尔德 (Janae Weinhold)

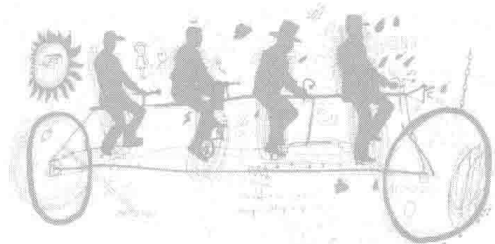
李婷婷 | 译

科罗拉多大学终身名誉教授
加州大学心理系主任
美国心理咨询界泰斗级人物
情感关系领域专业督导

巴里·温霍尔德重磅力作

《家庭会伤人》作者约翰·布雷萧鼎力推荐

台海出版社



依赖共生

—— 亲密关系中的依赖型人格 ——

BREAKING FREE OF THE
CO-DEPENDENCY

TRAP

[美] 巴里·温霍尔德 (Barry Weinhold) |

[美] 琼内·温霍尔德 (Janet Weinhold) |

李婷婷 | 译

台海出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

依赖共生 / (美) 巴里·温霍尔德, (美) 贾内·温霍尔德著; 婷婷译. -- 北京: 台海出版社, 2018.7

书名原文: Breaking Free of the Co-Dependency

Trap

ISBN 978-7-5168-1957-9

I . ①依… II . ①巴… ②贾… ③婷… III . ①心理学

IV . ① B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 134192 号

著作权合同登记号 图字: 01-2018-3414

Copyright © 1989, 2008 by Barry K. Weinhold and Janae B. Weinhold.
Originally published by Stillpoint Publishing in 1989. All rights reserved.
Simplified Chinese rights arranged through CA-LINK International LLC.
(www.ca-link.com)

依赖共生

著 者: [美] 巴里·温霍尔德 [美] 贾内·温霍尔德
译 者: 李婷婷

责任编辑: 刘 峰
装帧设计: 异一设计

出版发行: 台海出版社
地 址: 北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码: 100009
电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)
传 真: 010-84045799 (总编室)
网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm
E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店
印 刷: 河北鹏润印刷有限公司
本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710mm × 1000mm 1/16
字 数: 220 千字 印 张: 15
版 次: 2018 年 9 月第 1 版 印 次: 2018 年 9 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5168-1957-9

定 价: 55.00 元

版权所有 翻印必究



序 言

《依赖共生》这本书是对依赖共生这个话题的有益补充。巴里和贾内夫妇是专业的临床医生，他们做了很多的工作，最终确立依赖共生是一个真正能够威胁生命的临床因素。

巴里和贾内从发展心理学出发，将依赖共生解释为在童年早期未能完成的一项或多项重要的发展任务。他们认为问题重点在于未能完成的早期分离任务，有时称为二次诞生或心理出生。这与我们对依赖共生的定义吻合，是一种失去自我之后的不适感受。

巴里和贾内的发展性理论与医学理论完全不同，后者认为依赖共生是永久性的、发展性的、无法治愈的。发展性理论认为依赖共生是可以补救的，我们每个人都应对此抱有希望和信念。

巴里和贾内向我们呈现了一种精确和实用的康复工具，让这本书给人们带来希望。本书使用的这些方法，经过时间的检验，帮助来访者解决自己的依赖共生问题。贾内和巴里在谈论这个话题时非常专业，这才是至关重要的。我推荐参与依赖共生生活治疗小组（Life Plus Codependency Treatment Unit）的成员读这本书。

我认为本书的观点是，从依赖共生中恢复的关键是建立一种新型的相互依存的亲密关系。依赖共生的核心是以羞耻为基础的破裂自我，这种破裂的自我源于一段破碎的人际关系（见第8章）。因此，构建一段新的人际关系是治愈依赖共生的必要条件。

这本书的内容非常丰富，前言不能充分展示出所有内容。我很震惊这种治疗产生的充分效果。第一部分总结了所有关于依赖共生的描述。第二部分涵盖了所有主要的恢复工具。我衷心建议你仔细阅读和研究，最好多读几遍。你会感到巴里和贾内的这本书好极了，《依赖共生》是送给所有人的一份礼物！

——《纽约时报》（*New York Times*）畅销书作家
《家庭会伤人》（*The Family: A Revolutionary Way of Self-Discovery*）作者
20世纪情绪健康领域百名最具影响力的作家之一
约翰·布雷萧（John Bradshaw）

前 言

本书中，我们研究了依赖共生（co-dependency）产生的原因以及康复的方法。依赖共生在成年人中的比例大约是 98%，并且成为大多数人苦难的原因。依赖共生是由于生命早期 6 个月内的发育创伤造成的，干扰了稳固联结的建立。与之相反的是依赖无能（counter-dependency），是由 6~36 个月之间的发育创伤造成的，干扰了分离过程和心理出生。本书的重点是依赖共生，姊妹篇《依赖心理学》（*The Flight from Intimacy : Healing Your Relationship of Counter-dependency — the Other Side of Co-dependency*）¹，聚焦了依赖共生的反面。也有许多人在上述两个发展阶段的创伤都没有被识别和治愈，因此，两个阶段的创伤都需要得到重视。

成人依赖共生的原因

从出生到 3 岁，孩子们经历了一系列必要的发展过程，其中最重要的两个过程，一是母子之间建立安全的联结，二是孩子与父母心理上的分离。如果联结过程在 1 岁之前顺利完成，孩子们会感到安全，足以能够探索周围的世界。然后，在 2 岁到 3 岁之间，他们能够完成“心理出生”。继而，孩子们在心理上与父母分离，能够运用自我的内部力量，而不是依赖别人来指导自己的人生。这些孩子养成了自我意识，能够对自己的行为负责，能够分享、合作，还能够管理攻击冲动，恰当地对待他人的权威，学会用语言描述自己的感受，应对恐惧和焦虑情绪。如果孩子没有顺利地完成这些发展过程，他们会在心理上依赖别人，缺乏强烈的自我，不能与他在情感上分离，而是寻求依赖共生的关系。这一过程中的无意识目的，就是为了帮助他们体验牢固的情感联结。

两个具有依赖心理的成人彼此之间建立联系，无意识的目的是完成生命早期的联结过程，这时候两人之间就存在依赖共生。在这种关系中，双方重新创造了一种类似于母子之间的共生关系。他们的依赖共生关系似乎是，试图通过将两个不完整的人组合在一起，创造一个共同的、完整的人。由于两人在幼儿时期缺乏牢固的联结，谁离开谁都无法自由地感受和行动，所以他们就像胶水一样粘在一起。关注的总是对方，而不是自己。

每个人都希望，能有人提供他 / 她在幼儿时期从未得到的东西：亲密和安全的联结。他们的关系不能成长，因为这个目标从来没有被意识到，也没有被说出来。结果，每个人都指望对方促使必要的成长发生。当他们的关系不能成长时，双方又试图相互控制，用问题指责对方，并期望对方以某种方式让他们变得更加亲近，满足他们无条件的爱、情感和照顾的需要。因为每个人都寄希望于对方，所以都会避免关注自身的发展。在依赖共生的关系中，人们的关注点总是朝外，而不是朝内。

在这本书里，我们向读者呈现了一个理解依赖共生的全新的理论框架，用发展的观点聚焦成长，而不是用医学观点将依赖共生视为一种原发性疾病。原发性疾病一种持久性的、弥漫性的、发展性的、晚期的疾病。但是，依赖共生是由于6个月之前的发展过程中未完善的联结引起的创伤造成的，残留下有可能修复的人际关系问题。基于发展的观点，依赖共生的康复过程要做到以下几点：

- 识别造成依赖共生问题的发展性创伤
- 识别让你在发展过程中卡住的不完善的发展历程，并努力完善
- 提高对于你自身的认识以及对如何应对当前情形的认识，以便你能感到自由，做出更好的选择
- 练习如何控制自己的生活
- 提高对人类本质的认识

医学模型：完全康复是不可能的

医学模型将依赖共生定义为，未知原因的基因遗传疾病，或是与酗酒和功能障碍家庭有关的疾病。无论哪一种情况，依赖共生都可能被视为不可治愈。基于医学模型，依赖共生者能持有的最好期望就是长期的治疗，以及一个能够帮助你避免任何成瘾行为（其他依赖者）的支持系统，而且，要避免形成破坏性的依赖共生关系。医学模型假定，支持小组和心理治疗是非常必要的，能够避免你走上成瘾的道路。因为，没有支持的话，你就会一直深陷成瘾的状态里。你难以有意识地控制自己的命运，内在的和潜意识的成瘾反应会轻而易举地支配你。换句话说，你很难指望能够逃避疾病的发生。

自由的新定义

依赖共生的发展方式重新定义了自由。个人的行为是出于自由意志还是条件反射，这一争论持续了数个世纪。但是，人类意志既不是绝对的自由，也不是条件反射下的绝对控制。真正重要的不是你是否感到自由。而是，你是否感到在相对自由的引导下生活？你是否很大程度上感到是别人在控制你的生活？

目前，关于自由最常见的两个定义是：（1）自由源于一些约束，（2）自由源于自由本身——也就是说，你要认识到自由是一种假象，是根本就不存在的东西。医学角度提供了一种定论，指出你不可能用自由意志改变自己的依赖共生行为。

我们关于自由的发展性观点强调自我意识。真正的自由源于内心，而不是外部。真正的自由不能通过聚焦你之外的社会问题获得，必须首先聚焦自身内部的心理问题。你要更加认识你的内心，认识到你在某些特定的场合会这样做或有这样反应的原因，你能够开始掌控自己，感受到自由的力量。你越认识到童年早期的创伤，你就越会认识到它是如何控制你的生活，你在生活中也将体验到越多的自由。

两种传统的康复方案

两种传统的方案，可以帮你从依赖共生中康复。第一种方案是，我们为酗酒、贪食和依赖共生的匿名支持小组制定了十二个步骤的治疗过程。成功遵循所有的步骤，能够达到部分的康复效果，因为这种方法太过强调疾病模型。参与十二步骤疗法的成员认识到自己病了，对物质、活动或其他人无能为力。他们给家人或朋友带来痛苦和挣扎，因为这些步骤会助长他们的内疚，阻碍他们认识成瘾行为涉及的心理问题。由于这种方法强调外部原因，“高等力量”经常等同于对自制行为进行控制和奖励的外部力量。匿名戒酒协会的创始人比尔·威尔逊（Bill Wilson）旨在用“高等力量”促进深刻的精神觉醒，他认为这对彻底康复至关重要²。尽管有局限，但这是康复过程中重要的第一步。这种康复方案已经帮助数百万人摆脱了破坏性的成瘾行为。如果人们不能远离他们无法控制的事情，就不能从适用范围广泛的康复方案中受益。

第二种康复方案由厄尔尼·拉森（Earnie Larsen）、罗伯特·苏比（Robert Subby）和安妮·威尔逊·谢弗（Anne Wilson Schaeff）提出，重点转向帮助人们重建生活并建立更有效的人际关系³。然而，这种方案也认为疾病性质的依赖共生只能是被抑制，不能被治愈。但这样的方案确实表明，可以修复人际关系中的一些依赖共生的问题。参与这些方案的人最终会看到，依赖共生可能不是一种原发疾病，而是一种“习得的自我挫败行为在与化学依赖（或依赖共生）的人的病态关系中大幅度夸张和复杂”的结果。⁴

一种新的康复方案

我们的发展性理论是第三种康复方案，比其他两种方法更具长远的作用。它基于这样的信念：依赖性不是原发性疾病，而是由早期创伤引起的，可以通过适当的信息、工具和支持来克服。重点是充分康复和尽可能发展人类的潜能，为康复提供更多的希望和更积极的态度。

我们的方法基于发展系统理论，这是我们创建的一种理论，通过发展的视角来观察所有人类系统的演变。我们在研究中发现，所有的人类系统都经历了四个连续的发展阶段：依赖共生、依赖无能、独立和相互依存的阶段，每个阶段都需要成功地实现必要的发展进程。阻碍这些发展进程的完成，破坏人类发展的是未被认识的和未被治愈的发展性创伤，特别是在依赖共生和依赖无能阶段持续的创伤⁵。

我们对自己的方法很有信心，因为我们已经成功地将其运用于自身和来访者。我们看到人们完全从依赖共生的瘫痪模式中康复过来。这个过程并不容易，也不一定能快速见效。毕竟，我们花了数年时间，做了大量工作，才构建了现在所处的人际关系。但是，通过使用本书中介绍的工具，你与他人的人际关系会立即得到改善。

随着越来越多的人成功地打破依赖共生的圈套，拒绝接受对人类行为的狭隘认识，其他人做起来也会更加容易和便捷。人们很难改变的一部分原因是，社会中的许多文化信仰和做法鼓励依赖共生行为。随着人们的改变，文化态度和信仰也会随之改变。

本书的另一个独特之处在于它重点关注康复的工具，而不仅仅是描述依赖共生的问题。最有效的康复方法不是来自于治疗，而是来自于稳固的关系。在这些关系中，人们致力于将关系本身视为治愈的工具，并且辅之以个体或夫妻关系咨询，利用支持性团体或自我反省以推动人际关系中的治疗进程。

量子物理学家和未来学家彼得·罗素（Peter Russell）在他的《全球大脑》（*The Global Brain*）一书中提出，信息时代之后紧跟的是意识时代，他预言，意识时代将在不久后开启。“这意味着食品、物资和信息的需求得到充分满足之后，人类活动的重点正在朝着探索我们内心世界的边界这一目标发展。发展自我将成为我们的首要目标。”⁶

我们同意罗素的观点，我们也正朝这个方向前进。现在，我们身处于一个新的意识时代，回过头再来看他的观点，发现他的预测相当准确。我们的目标是帮助人们了解真正的自我，并为他们提供工具，尽可能以最大的限度地挖掘潜在的意识。

目 录

第一部分 依赖共生：一种乍看是爱情，实则是病态的关系

- 1 始于生命早期 6 个月内的发育创伤 / 003
- 2 曾被定义为无法治愈的原发性疾病 / 017
- 3 依赖共生—依赖无能—独立—相互依存 / 026
- 4 用发展性理论解释依赖共生 / 038
- 5 婴儿出生时和出生后的前 6 个月最关键 / 051

第二部分 一方依赖对方，另一方则依赖“对方对自己的依赖”

- 6 如何打破依赖共生的圈套 / 064
- 7 否认是被依赖者解救自己的灵药 / 074
- 8 回顾童年创伤来确定依赖共生的来源 / 086
- 9 终归要和不对的人与牵绊的事说再见 / 094
- 10 你有多久没有做过真正的自己了 / 102
- 11 学会无条件接纳和爱自己 / 114
- 12 依赖共生的两方既是受害者，又是同谋 / 124
- 13 学会直接提出你的需求 / 137

- 14 试着表达自己的真情实感 / 145
- 15 大部分父母都有未愈合的伤口 / 153
- 16 建立你的心理边界 / 166
- 17 亲密关系中的联结 / 179
- 18 相互依存：让你们的关系更紧密 / 191
- 19 治愈依赖共生文化 / 199
- 20 两位作者的依赖共生经历 / 209

致谢 / 220

参考文献 / 221

第一部分

依赖共生：一种乍看是爱情，实则是病态的关系

1 始于生命早期 6 个月内的发育创伤

我们估计，大约有 98% 的美国人患有依赖共生的症状，这些患者中只有不到 1% 的人能充分意识到依赖共生对生活的影响，能采取措施改变自己的现状的人更少。

依赖共生的症状

以下列举的是依赖共生的主要症状：

- “沉迷”于人
- 感觉被困在受虐和被控的人际关系里
- 自尊心低下
- 需要别人持续的赞同和支持，才能让自己感觉良好
- 感觉无力改变破坏性的人际关系
- 需要酒精、食物、工作、性爱或其他一些外部刺激来分散注意力
- 心理边界不明确
- 感觉自己像一个烈士
- 讨好别人
- 无法体验真正的亲密和爱

有可能更糟糕的是，医学界和医学导向的治疗师会认为依赖共生是一种疾病。如果你被“确诊”为依赖共生，就像被确诊为感冒一样，医生或治疗师可能会认为依赖共生与其他疾病具有共同的特征，如永久性、普遍性、发展性，甚至致命性。

仅仅靠阅读大量与依赖共生有关的文献，你永远不会从中恢复过来。你能抱有的最好的希望就是和其他正在从依赖共生中恢复过来的人一起“出走”。如果你经常参加支持性会谈并且在自己身上下功夫，那么你就不会变得更糟，而且你可能不像治疗开始之前那样糟糕。

这听起来令人沮丧，是吗？这本书不仅不会让你感到压抑，还会帮你解除沉重的负担。基于三十多年帮助人们治疗依赖共生的成功经验，本书还提出了一种积极的、发展性的方法来治愈依赖共生。

新理论的前提假设

我们的理论对相互依存的原因及处理方法有如下假设：

- 依赖共生不是一种原发性的疾病，而是由生命最初6个月的发育创伤造成的。发展性创伤是由儿童和母亲之间太过长期或太过频繁的情感断裂造成的，成年照顾者无意或恶意地忽视儿童的社会需要和情感需要会导致婴儿和儿童产生这种创伤。发展性创伤会阻碍婴儿期建立安全的联结或完成基本的发育过程。缺乏安全的联结也会延迟儿童早期的另一个主要发展过程，这一过程经常被称为“心理出生”，最理想的情况是在2到3岁之间完成。我们认为，个体首先建立起安全的联结，才能在心理上完成分离过程。但是，至少有98%的人仍然在依赖共生和依赖无能问题上挣扎。因为父母通常没有完成自己的联结和分离过程，所以他们无法帮助自己的孩子完成相应的过程，甚至会下意识地抵制孩子们进行安全联结和心理分离行为的尝试。
- 依赖共生是一种文化现象。由于问题的普遍性，我们的整个文化可能有依赖

共生的影子。美国的社会结构实际上取决于该行为的延续。从文化的角度来看，我们社会中的主要机构不经意地支持依赖共生的行为。事实上，纵观历史，大多数社会都是有结构的，因此有些群体的地位高于其他群体，例如男性高于女性，管理者高于劳动者。现在，人们改变他们的依赖共生行为，也是在更大程度上改变社会结构。

- 依赖共生模式循环发生。当个体在生命的最初6个月内没有完成某一发展任务，例如安全的联结，完成它的需要就会被作为额外的负担带到下一个发展阶段。因此，他几乎不可能在下一阶段的发展中成功地脱离父母。如果个体在12到16岁之间的发展重演过程中还不能完成联结和分离，这些未完成的任务就会被带到成年期，并继续破坏他的人际关系和家庭关系。依赖共生模式重复发生，是因为这一过程包含早期发展过程中意义不明的和尚未愈合的创伤。
- 依赖共生是一个正在愈合的过程。成人的依赖共生，伴随着所有痛苦的症状，实际上是一种治疗的尝试。我们所有人都有一种天然的驱力去治愈和体验整体感。通过形成依赖共生关系，我们试图完成儿童早期无法完成的安全联结。
- 恢复的过程需要特定的理论和工具。人们理解依赖共生的原因并得到所需要的工具和支持时，他们就能够治愈自己，消除生活中依赖共生的破坏性影响。
- 恢复的过程需要有系统的方法。我们所有的文化都支持依赖共生，所以有必要使用系统和统一的方法来修复依赖共生。夫妇治疗、家庭治疗和团体治疗都是有效的方法，帮助个体打破依赖共生的习惯，让人有意识地弥合他们与伴侣在忠诚关系中的依赖共生。
- 不要指责。恢复过程需要两个或更多的人共同创造的人际关系。因此，个人没必要因为在一段关系中产生共生而受到责备。一旦你明白了你为什么获得依赖共生的行为，你就会对自己和伴侣有更多的同理心。

依赖共生的新定义

基于上述假设，我们将依赖共生定义为完成安全联结的基本发展过程和与之相关的发展任务的失败。发展心理学家玛格丽特·马勒（Margaret Mahler）和同